

STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH

– Przychodnia “PULS” Marzena Kaliwoda-Fuchs sp.j. –

Spis treści:

Rozdział 1. Postanowienia ogólne

Rozdział 2. Zasady zapewniające bezpieczne relacje między małoletnim a personelem podmiotu leczniczego;

Rozdział 3. Katalog zachowań zabronionych

Rozdział 4. Zasady i procedura podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia lub posiadania informacji o krzywdzeniu małoletniego oraz osoba odpowiedzialna za przyjmowanie zgłoszeń i informowanie odpowiednich instytucji;

Rozdział 5. Zasady aktualizacji Standardów oraz zakres kompetencji osób odpowiedzialnych za przygotowanie członków personelu do ich stosowania;

Rozdział 6. Zasady udostępniania rodzicom albo opiekunom prawnym lub faktycznym oraz małoletnim standardów do zapoznania się z nimi i ich stosowania;

Rozdział 7. Zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci Internet oraz procedury ochrony małoletnich przed treściami szkodliwymi i zagrożeniami w sieci Internet oraz utrwalonymi w innej formie;

Rozdział 8. Zasady ustalania planu wsparcia małoletniego po ujawnieniu krzywdy;

Rozdział 9. Zasady ochrony wizerunku małoletniego;

Rozdział 10. Postanowienia końcowe

Rozdział 1

Postanowienia ogólne

1. Standardy Ochrony Małoletnich w Przychodni “Puls” Marzena Kaliwoda-Fuchs sp.j., z siedzibą w Bolesławcu, ul. Dolne Młyny 21, kod pocztowy 59-700 Bolesławiec (dalej: Przychodnia PULS) zostały opracowane w związku z obowiązkami prawnymi nałożonymi ustawą z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich oraz ustawą z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy – Kodeks rodzinny i opiekuńczy oraz niektórych innych ustaw.
2. Ilekroć w niniejszym dokumencie jest mowa o:
 - 1) krzywdzeniu małoletniego – należy przez to rozumieć popełnienie czynu zabronionego lub czynu karalnego (w tym czynu nieobyczajnego) na szkodę

małoletniego przez jakąkolwiek osobę, w tym członka personelu lub przez zagrożenie dobra małoletniego, w tym jego zaniedbywanie;

- 2) małoletnim – należy przez to rozumieć osobę, która nie ukończyła 18 roku życia;
- 3) kierownictwie – należy przez to rozumieć kierownika podmiotu leczniczego, jego zastępców, pełnomocników oraz wszelkie osoby mające uprawnienia decyzyjne w podmiocie leczniczym, niezależnie od nazwy ich funkcji;
- 4) personelu – należy przez to rozumieć wszystkie osoby zatrudnione, współpracujące lub świadczące usługi w Przychodni PULS, które biorą udział w udzielaniu świadczeń zdrowotnych małoletnim lub mogą mieć kontakt z małoletnim bądź uczestniczą w procedurze zatrudniania, niezależnie od wykonywanego zawodu i podstawy prawnej udzielania świadczeń zdrowotnych lub wykonywania obowiązków służbowych;
- 5) standardach – należy przez to rozumieć niniejsze Standardy Ochrony Małoletnich;
- 6) zatrudnieniu – należy przez to rozumieć nawiązanie współpracy z jakąkolwiek osobą na podstawie umowy o pracę, powołania, mianowania lub umowy cywilnoprawnej (w tym kontraktowej).
3. Obowiązek przestrzegania standardów ma każdy członek personelu oraz kierownictwa podmiotu leczniczego.
4. Dla potrzeb przeciwdziałania krzywdzeniu małoletnich, personel i kierownictwo podejmują działania określone standardami również w sytuacji zaobserwowania lub powzięcia informacji o krzywdzeniu małoletniego przez dorosłe osoby trzecie lub przez innych małoletnich.
5. Za wdrożenie, monitorowanie przestrzegania, ocenę realizacji standardów oraz inne zadania określone w standardach odpowiedzialny jest kierownik podmiotu leczniczego.
6. Przed zatrudnieniem jakiejkolwiek osoby, która będzie udzielać świadczeń zdrowotnych małoletnim lub będzie uczestniczyć w ich udzielaniu, należy uzyskać informację z Rejestru Sprawców Przestępstw Na Tle Seksualnym dotyczącą tego, czy dana osoba figuruje w tym rejestrze.
7. Przed zatrudnieniem osoby, która będzie udzielać świadczeń zdrowotnych małoletnim lub będzie uczestniczyć w ich udzielaniu, należy zobowiązać ją do dostarczenia aktualnego zaświadczenia z Krajowego Rejestru Karnego w zakresie przestępstw określonych w rozdziale XIX (przestępstwa przeciwko życiu i zdrowiu) i XXV (przestępstwa przeciwko wolności seksualnej) Kodeksu karnego, w art. 189a (handel

ludźmi) i art. 207 (znęcanie się) Kodeksu karnego oraz w ustawie z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii lub za odpowiadające tym przestępstwom czyny zabronione określone w przepisach prawa obcego.

8. W przypadku zatrudnienia cudzoziemca, należy przeprowadzić jego weryfikację pod kątem figurowania w rejestrach karalności państwa pochodzenia lub państwa, w którym osoba ta ostatnio zamieszkiwała, w zakresie przestępstw wskazanych w standardzie 8 lub odpowiadających im czynów zabronionych, sankcjonowanym prawem danego państwa. Kierownik podmiotu leczniczego uprawniony jest ponadto do zobowiązania cudzoziemca do złożenia odpowiedniego oświadczenia o niekaralności.
9. Zatrudnić w Przychodni PULS można wyłącznie te osoby, które nie figurują w Rejestrze Sprawców Przestępstw Na Tle Seksualnym i które dostarczyły aktualne zaświadczenie z Krajowego Rejestru Karnego potwierdzające, że nie były skazane za przestępstwa, których mowa w standardzie.
10. Każdy członek personelu ma obowiązek zapoznania się ze standardami. Potwierdzeniem zapoznania się ze standardami przez członka personelu jest złożenie przez niego oświadczenia, wzór, którego stanowi załącznik nr 1 do standardów.
11. Kierownik podmiotu leczniczego odbiera oświadczenia od członka personelu, który udziela świadczeń zdrowotnych małoletnim lub uczestniczy w ich udzielaniu w podmiocie leczniczym, o tym, że nie został on wpisany do Krajowego Rejestru Karnego w zakresie przestępstw określonych w standardzie 8 oraz że nie toczy się wobec niego postępowanie przygotowawcze lub sądowe dotyczące tych przestępstw.

Wzór oświadczenia stanowi **załącznik nr 2** do standardów

12. W przypadku powzięcia informacji o:
 - 1) wszczęciu lub prowadzeniu wobec członka personelu postępowania karnego o przestępstwa określone w standardzie 8, kierownik podmiotu leczniczego niezwłocznie odsuwa takiego członka od wszelkich form kontaktu z małoletnimi;
 - 2) skazaniu członka personelu za przestępstwo lub przestępstwa określone w standardzie 8, kierownik podmiotu leczniczego niezwłocznie rozwiązuje z nim umowę będącą podstawą zatrudnienia lub odwołuje go ze stanowiska.

Rozdział 2

Zasady zapewniające bezpieczne relacje między małoletnimi a personelem

13. Podstawową zasadą czynności podejmowanych przez personel oraz kierownictwo Przychodni PULS w kontaktach z małoletnimi jest działanie na rzecz ich dobra
14. Członkowie personelu oraz kierownictwo:
 - 1) traktują małoletnich z szacunkiem, zachowując w kontakcie z małoletnimi spokój i cierpliwość, a także okazują zrozumienie dla ich trudności, problemów i potrzeb;
 - 2) dbają o przestrzeganie ich praw pacjenta;
 - 3) respektują ich prawo do opieki ze strony przedstawicieli ustawowych bądź opiekunów faktycznych;
 - 4) w miarę możliwości tłumaczą im podejmowane działania oraz dążą do uzyskania aprobaty na udzielane świadczenia zdrowotne;
 - 5) dają możliwość wyrażania przez małoletniego swojego zdania oraz zapewniają małoletniemu prawo do bycia wysłuchanym.
15. Każda osoba zatrudniona w podmiocie leczniczym, która ma świadomość, iż małoletni doznał znęcania fizycznego, psychicznego lub wykorzystania seksualnego, zobowiązany jest do zachowania szczególnej ostrożności i taktu w kontaktach z tym małoletnim.
16. Jeżeli małoletni swoim postępowaniem dąży do nawiązania z członkiem personelu kontaktu fizycznego o potencjalnie niestosownym bądź nieadekwatnym charakterze, personel podejmuje odpowiednie, stanowcze działania, wyjaśniając z wyczuciem małoletniemu konieczność zachowania granic strefy osobistej.
17. Na badanie małoletniego pacjenta należy uzyskać zgodę osoby uprawnionej według przepisów prawa polskiego, z zastrzeżeniem sytuacji nagłych.
18. Badanie małoletniego należy wykonać w obecności jego przedstawiciela ustawowego, opiekuna faktycznego, a gdy to nie jest możliwe, w obecności osoby z personelu.
19. Badanie małoletniego może łączyć się z koniecznością rozebrania pacjenta, oglądania go, dotykania lub penetracji jam ciała wyłącznie w sytuacjach mających uzasadnienie medyczne.
20. Podczas badania okolic intymnych lub badań połączonych z potrzebą penetracji jam ciała należy zachować szczególny takt i umiar, tłumacząc w miarę możliwości najpierw potrzebę wykonania takich badań i ich planowany przebieg zarówno



małoletniemu pacjentowi, jak i obecnemu przy badaniu przedstawicielowi ustawowemu lub opiekunowi faktycznemu.

21. Podczas badania małoletniego pacjenta należy zapewnić mu intymność adekwatną do jego wieku, potrzeb i oczekiwań.
22. W miarę możliwości kadrowych, badania małoletniego pacjenta, które ingeruje w jego strefę intymną, dokonuje członek personelu tej samej płci.
23. Członkowie personelu zwracają uwagę na czynniki ryzyka i symptomy krzywdzenia małoletnich.

Rozdział 3

Katalog zachowań zabronionych

24. Zabrania się stosowania jakiejkolwiek formy lub postaci przemocy wobec małoletnich (zarówno przemocy fizycznej, jak i werbalnej), polegającej w szczególności na stosowaniu kontaktu fizycznego o charakterze agresywnym, krytyki lub obraźliwego bądź dyskryminującego zachowania.
25. Zabrania się dotykania małoletnich w sposób, który mógłby zostać nieprawidłowo zinterpretowany lub który wykracza poza uzasadnioną potrzebę medyczną.
26. Zabrania się prezentowania małoletnim treści o charakterze erotycznym, pornograficznym bądź przemocowym.
27. Zabrania się wyśmiewania małoletnich, poniżania ich lub etykietowania.
28. Kontakt fizyczny z małoletnim nigdy nie może być niejawny bądź ukrywany, wiązać się z jakąkolwiek gratyfikacją ani wynikać z relacji władzy lub autorytetu.
29. Personel nie może kontaktować się bezpośrednio z małoletnim z pominięciem jego przedstawiciela ustawowego.
30. Personel nie może nawiązywać kontaktów z małoletnim w innej niż przewidziana udzielaniem świadczeń zdrowotnych formie, w szczególności poprzez zapraszanie albo przyjmowanie zaproszeń od małoletnich w mediach społecznościowych, komunikatorach lub za pośrednictwem innych prywatnych form kontaktu.

Rozdział 4

Zasady i procedura podejmowania interwencji w sytuacji podejrzenia krzywdzenia małoletniego oraz osoba odpowiedzialna za przyjmowanie zgłoszeń i informowanie odpowiednich instytucji

31. W przypadku zaobserwowania lub powzięcia informacji o:

- 1) sytuacji przemocy bądź wykorzystania małoletniego – każdy członek personelu lub kierownictwa jest zobowiązany do natychmiastowej reakcji, zmierzającej do powstrzymania zachowań niedozwolonych i zapewnienia ochrony małoletniemu;
- 2) zachowań rodzących podejrzenie przemocy bądź wykorzystania małoletniego – każdy członek personelu lub kierownictwa jest zobowiązany do zgłoszenia ich kierownikowi podmiotu leczniczego;
- 3) naruszenia standardów – każdy członek personelu lub kierownictwa jest zobowiązany do niezwłocznego zgłoszenia podejrzenia naruszeń kierownikowi podmiotu leczniczego.

32. Podejrzenie naruszenia standardów, w szczególności poprzez krzywdzenie małoletnich, można zgłaszać osobiście kierownikowi podmiotu leczniczego lub na adres e-mailowy: biuro@lekarz-boleslawiec.pl

33. Kierownik podmiotu leczniczego prowadzi ewidencję zgłoszonych zdarzeń niepożądanych w zakresie naruszenia dóbr małoletnich. Rejestr zawiera informacje o zgłoszeniu: ze wskazaniem osoby zgłaszającej, osoby podejrzanego o krzywdzenie (opiekun, członek personelu, inne dziecko, inna osoba), rodzaju podjętej interwencji (zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa, wnioski o wgląd w sytuację rodziny, wszczęcie procedury Niebieskiej Karty) oraz daty interwencji.

34. Kierownik podmiotu leczniczego dąży do niezwłocznego wyjaśnienia sprawy zgłoszenia podejrzenia krzywdzenia małoletniego przez członka personelu, podejmując wszelkie niezbędne działania. Podejmowane działania kierownik podmiotu leczniczego dokumentuje.

35. W przypadku, gdy zgłoszono podejrzenie krzywdzenia małoletniego przez członka personelu, członek ten zostaje natychmiast odsunięty od wszelkich form kontaktu z małoletnimi do czasu wyjaśnienia sprawy.

36. W przypadku zaobserwowania, że przedstawiciel ustawowy małoletniego zaniedbuje jego potrzeby psychofizyczne lub rodzina jest niewydolna wychowawczo, stosuje przemoc wobec małoletniego bądź godzi się na jej stosowanie lub w inny sposób

krzywdzący małoletniego sobie nie radzi, należy podjąć działania adekwatne do sytuacji.

37. W sytuacji opisanej w standardzie 36, w przypadku:

- 1) ubóstwa – można porozmawiać z przedstawicielem ustawowym małoletniego i poinformować go o możliwościach wsparcia, w szczególności o ośrodkach pomocy społecznej;
- 2) zaniedbania – można poinformować o możliwości wsparcia psychologicznego, w szczególności o telefonach zaufania, poradniach oraz specjalistach, którzy przyjmują na terenie danego powiatu;
- 3) przemocy – można wszcząć procedurę Niebieskiej Karty.

38. W przypadku, gdy z rozmowy z przedstawicielem ustawowym wynika, że nie jest on zainteresowany pomocą małoletniemu, ignoruje zdarzenie bądź stan psychofizyczny małoletniego lub w inny sposób nie wspiera małoletniego, który doświadczył krzywdzenia, kierownik podmiotu leczniczego sporządza wniosek o wgląd w sytuację rodziny, który kieruje do właściwego sądu rodzinnego. Z wniosku sporządza się notatkę.

39. W przypadku podejrzenia, że zdrowie lub życie małoletniego są zagrożone lub gdy istnieje uzasadnione podejrzenie popełnienia przestępstwa na małoletnim, kierownik podmiotu leczniczego sporządza zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa i przekazuje je do właściwej miejscowo policji lub prokuratury. Z zawiadomienia sporządza się notatkę.

40. W miejscu udzielania świadczeń zdrowotnych w przestrzeni dostępnej dla pacjentów wywiesza się informację o ogólnopolskich telefonach pomocy dla osób pokrzywdzonych przestępstwami oraz przemocą w rodzinie:

- 1) Ogólnopolski telefon dla osób pokrzywdzonych przestępstwem +48 222 309 900;
- 2) Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” 800 120 002;
- 3) Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży 116 111.

Rozdział 5

Zasady aktualizacji Standardów oraz zakres kompetencji osób odpowiedzialnych za przygotowanie członków personelu do ich stosowania

41. Kierownik podmiotu leczniczego nie rzadziej niż co dwa lata dokonuje przeglądu standardów w celu ich dostosowania do aktualnych potrzeb oraz zgodności z obowiązującymi przepisami.
42. Członkowie personelu, małoletni lub ich przedstawiciele ustawowi mogą przekazywać swoje uwagi do standardów do kierownika podmiotu leczniczego.
43. Kierownik podmiotu leczniczego może sprawdzać znajomość standardów wśród personelu oraz organizować szkolenia z zakresu standardów.
44. Kierownik podmiotu leczniczego zapewnia personelowi podstawową edukację na temat ochrony Małoletnich przed krzywdzeniem i pomocy małoletnim w sytuacjach zagrożenia, w zakresie:
 - a) rozpoznawania symptomów krzywdzenia małoletnich,
 - b) procedury interwencji w przypadku podejrzeń krzywdzenia małoletnich,
 - c) odpowiedzialności prawnej członków personelu, zobowiązanych do podejmowania interwencji.

Rozdział 6

Zasady udostępniania rodzicom albo opiekunom prawnym lub faktycznym oraz małoletnim standardów do zapoznania się z nimi i ich stosowania

45. Standardy są dokumentem ogólnodostępnym. Standardy znajdują się:
 - 1) w budynku podmiotu leczniczego na tablicy informacyjnej lub w rejestracji podmiotu leczniczego;
 - 2) na stronie internetowej podmiotu leczniczego pod adresem:
<https://www.puls-przychodnia.pl/>
46. Każdy małoletni lub przedstawiciel ustawowy małoletniego może otrzymać kopię standardów dostępnych w recepcji do wglądu.
47. W oparciu o standardy opracowano ich wersję skróconą, zawierającą informacje istotne dla małoletnich. Skrócona wersja standardów stanowi *załącznik nr 3*.

Rozdział 7

Zasady korzystania z urządzeń elektronicznych z dostępem do sieci Internet oraz procedury ochrony małoletnich przed treściami szkodliwymi i zagrożeniami w sieci Internet oraz utrwalonymi w innej formie

48. Podmiot leczniczy nie zapewnia dostępu do sieci Internet.

Rozdział 8

Zasady ustalania planu wsparcia małoletniego po ujawnieniu krzywdy

49. Po ujawnieniu krzywdzenia małoletniego, kierownik podmiotu leczniczego ustala plan jego wsparcia wraz z jego przedstawicielem ustawowym, o ile to nie przedstawiciel dopuszcza się krzywdzenia.
50. Plan wsparcia powinien uwzględniać indywidualną sytuację dziecka, m.in. jego wiek, samopoczucie/obrażenia, charakter zdarzenia do jakiego doszło, sytuację rodzinną i zawierać wskazania dotyczące podjęcia przez podmiot działań, których celem jest zapewnienie dziecku bezpieczeństwa i poprawa jego dobrostanu, określenie źródła zagrożenia/krzywdzenia (opiekun lub inna osoba dorosła, personel podmiotu, inne dziecko), określenie czy istnieje zagrożenie dla wypisu dziecka.np.: sposoby odizolowania dziecka od sprawców krzywdzenia; wsparcie, jakie podmiot może zaoferować dziecku; przyjrzenie się czynnikom ryzyka krzywdzenia i podjęcie działań profilaktycznych; skierowanie dziecka i/lub jego opiekunów do specjalistycznej placówki pomocy dziecku, jeżeli istnieje taka potrzeba.
51. O ile to możliwe, po ustaleniu planu wsparcia kierownik podmiotu leczniczego wysłuchuje zdania małoletniego i je uwzględnia.

Rozdział 9

Zasady ochrony wizerunku małoletniego

52. Wizerunek małoletniego podlega ochronie.
53. Upublicznienie wizerunku małoletniego utrwalonego w jakiegokolwiek formie (tj. fotografia, nagranie audio-wideo) wymaga pisemnej zgody przedstawiciela ustawowego tego małoletniego.
54. Jeżeli wizerunek małoletniego stanowi jedynie szczegół całości, takiej jak zgromadzenie, krajobraz, publiczne wydarzenie, zgoda przedstawiciela ustawowego na utrwalanie wizerunku małoletniego nie jest wymagana.

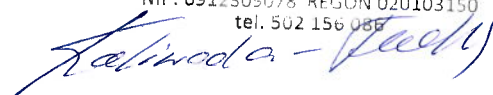
55. Wizerunek małoletniego utrwalony za pomocą kamer przemysłowych służących do rejestracji dźwięku lub obrazu na potrzeby zapewnienia bezpieczeństwa osobom i mieniu znajdującym się w podmiocie leczniczym nie podlega upublicznieniu i nie wymaga zgody przedstawiciela ustawowego małoletniego do utrwalania jego wizerunku. Wykorzystanie utrwalonych w ten sposób materiałów ograniczone jest wyłącznie do pierwotnie określonych dla ich rejestracji celów.

Rozdział 10

Postanowienia końcowe

56. Standardy względem osób zatrudnionych w Przychodni PULS mają moc regulacji wewnętrznych, do przestrzegania których są oni zobowiązani.
57. Standardy wchodzi w życie z dniem ich ogłoszenia. Ogłoszenie standardów odbywa się poprzez ich opublikowanie w formie określonej w standardzie 45.
58. Kierownik podmiotu leczniczego uprawniony jest do dokonywania zmian standardów. Zmienione standardy wchodzi w życie z dniem ich ogłoszenia w sposób określony w standardzie 45.

PRZYCHODNIA "PULS"
Marzena Kaliwoda-Fuchs Sp. J.
PORADNIA KARDIOLOGICZNA
59-700 Bolesławiec, ul. Zgorzelecka 12
NIP: 6912309078 REGON 020103150
tel. 502 156 086



_____, _____ r.

**OŚWIADCZENIE O ZAPOZNANIU SIĘ ZE
STANDARDAMI OCHRONY MAŁOLETNICH W PRZYZCHODNI "PULS"
MARZENA KALIWODA-FUCHS SPÓŁKA JAWNA**

Ja, niżej podpisany/a, oświadczam, że zapoznałem/am się ze Standardami Ochrony Małoletnich w Przychodni "PULS" Marzena Kaliwoda-Fuchs sp.j. oraz zobowiązuje się do ich stosowania i przestrzegania.

Podpis



_____, _____ r.

OŚWIADCZENIE

Ja, niżej podpisany, legitymująca/y się nr PESEL _____ oświadczam, że:

- 1) nie byłem skazany za przestępstwo lub przestępstwa określone w rozdziale XIX (przestępstwa przeciwko życiu i zdrowiu) i XXV (przestępstwa przeciwko wolności seksualnej) Kodeksu karnego, w art. 189a (handel ludźmi) i art. 207 (znęcanie się) Kodeksu karnego oraz w ustawie z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii lub za odpowiadające tym przestępstwom czyny zabronione określone w przepisach prawa obcego;
- 2) nie toczy się przeciwko mnie postępowanie przygotowawcze lub sądowe dotyczące przestępstw wskazanych w pkt 1).

Podpis



WERSJA SKRÓCONA STANDARDÓW OCHRONY MAŁOLETNICH

Przychodnia "PULS" Marzena Kaliwoda-Fuchs sp.j.

1. Jesteśmy przychodnią i chcemy żebyś czuł się u nas dobrze i bezpiecznie.
2. Jeżeli cokolwiek Ci się nie podobało lub poczułeś się źle możesz to przekazać do kierownika podmiotu leczniczego, którego wskażą Ci pracownicy przychodni lub napisać na adres e-mail: biuro@lekarz-boleslawiec.pl
3. Na badania wchodzisz z mamą lub tatą. Oni mogą być zawsze przy Tobie.
4. Przed badaniem lekarz wytłumaczy Ci, co będzie robił i dlaczego.
5. Lekarzowi możesz powiedzieć wszystko, on jest tu po to, żeby Ci pomóc.
6. Wiedza o tym, co Ci dolega, czego się obawiasz lub wstydzisz może być bardzo ważna. Dzięki tej wiedzy lekarz będzie mógł Ci pomóc jak najlepiej.
7. Lekarzom, pielęgniarkom i wszystkim osobom z naszej przychodni możesz zadawać pytania. Chętnie na nie odpowiedzą.
8. Nikt nie może na Ciebie krzyczeć, wyśmiewać się z Ciebie, dotykać Cię bez Twojej zgody ani fotografować.
9. Cokolwiek się w Twoim życiu dzieje nie jesteś sam. To są całodobowe numery telefonów do osób, którym możesz zaufać:
 - 1) Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”: 800 120 002;
 - 2) Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży: 116 111.